20 de bauturi de vara rapide si sanatoase

o carte de bucate oferita de

gustos.ro si PHILIPS

Cuprins

Povestea cartii.....3

Sucuri si freshuri de fructe realizate cu storcatorul de fructe Philips Viva Collection HR1855
Fresh de fructe.....4
Suc de pepene galben cu mere.....5
Suc "explozie de vitamine" cu legume si mere.....6
Suc de mere si morcovi.....7
"Delicious Summer" Fresh Juice.....8
Fresh de morcovi, portocale si mar.....9
Suc de ananas, rodie si catina.....10
Suc de smochine si legume.....11
Suc natural de capsuni, mere si sfecla rosie.....12
Granita de suc de capsuni si infuzie de verbina 13

Smoothies si milkshake-uri realizate cu mixerele verticale de mana Philips HR1655 si HR1372
Smoothie de banane, caise si coacaze rosii.....15
Smoothie de mango si mure.....16
Milkshake cu banane si capsune 17
Smoothie de piersici, banane si spuma de afine 18
Milkshake cu ananas, anason si sorbet de lamaie.....19
Milkshake de ciocolata cu inghetata si capsuni.....20
Smoothie cu capsuni, inghetata de banane si spuma de lapte.....21
Milkshake cu banane, capsune si rubarba.....22
Smoothie cu 7 ingrediente 23
Smoothie de capsuni si banane.....24

Povestea cartii

Totul a inceput de la dorinta Philips de a reduce timpul petrecut in bucatarie. Astfel a luat nastere campania "Castiga timp cu Philips" de pe Gustos.ro la care au fost invitati bloggeri culinari sa participe pentru a testa 20 de aparate Philips care te ajuta sa castigi timp: **10 mixere verticale de mana HR** (**5 x Philips HR1655 si 5 x Philips HR1372**) si **10 storcatoare de fructe HR 1855.**

Astfel s-au inscris **44 de bloggeri culinari dornici sa testeze aparatele**. Dintre acestia, 20 au fost selectati de public si de juriu pentru a realiza recenzii cu electrocasnicele primite. Toti au fost incantati si si-au dat seama cat de mult le usureaza munca niste aparate de buna calitate.

Multumim tuturor bloggerilor care au participat si celor care au testat. In cartea aceasta veti regasi toate cele 20 de retete de smoothie, milkshake, sucuri naturale si fresh-uri pregatite cu mixerele si storcatoarele de fructe Philips.

In continuare va invitam sa cititi retetele pregatite cu aparatele Philips testate de bloggeri.

Multumim inca o data bloggerilor pentru implicare.

Echipa Gustos.ro si Philips

Fresh de fructe

Ingredientele retetei mele sunt simple:
2 mere
2 portocale
o mana zdravana de amestec de capsuni, zmeura, mure

Mod de preparare:
Am pus merele spalate, intregi, in tubul XL si l-am pornit pe Philips HR1855. Zuumm-zuumm, am impins usor cu dispozitivul special si sucul a fost colectat intr-o clipa in cana gradata.

Apoi am pus si portocalele, intregi, dar decojite (operatiunea asta a luat cam cat am curatat apoi tot storcatorul) si zzummm-zuummm.

Am aruncat si capsunile, zmeura si murele, usor inghetate, insa le puteti folosi proaspete si veti obtine mai mult suc.

Si gata! Intr-o clipita am adunat suc cat pentru doua pahare mari, de 330 ml. Am savurat rezultatul alaturi de o inghetata de ciocolata. A venit vara, nu-i asa?

Citeste recenzia pe blogul Alice Albinutza.

20 de bauturi de vara rapide si sanatoase

o carte de bucate oferita de gustos.ro si PHILIPS

Suc de pepene galben cu mere

Ingrediente:
un pepene galben, decojit si fara seminte
3-4 mere medii, cu cat mai urate si batute cu atat mai bine, romanesti sa fie
socata – optional – daca vreti sa fie un pic acidulat, socata merge de minune; nu e obligatoriu, e super bun si fara
menta
gheata

Mod de preparare:
Se spala bine fructele si se curata pepenele.

Se adauga in storcator pe rand pepenele si merele intregi.

Optional – se poate adauga socata sau apa daca vreti sa il mai diluati.

Eu am mai adaugat doar gheata si menta.
Delicios!

Citeste recenzia pe blogul Gourmandelle.

20 de bauturi de vara rapide si sanatoase

o carte de bucate oferita de gustos.ro si PHILIPS

Suc "explozie de vitamine" cu legume si mere

Ingrediente:

1 varza mic (circa 330 g)
2 morcovi (165 g)
5 mere micute (450 g)
o sfecla rosie mica (120 g)

Mod de preparare:
Spalam merele si varza. Rupem coditele merelor si taiem varza cat sa intre in gura aparatului – eu am taiat-o in patru. Curatam morcovii si sfecla folosind un “cutit econom”. Daca morcovii sunt din cei noi, ajunge sa ii spalam bine, nu are rost sa ii curatam.
Nu stiu exact cum e bine sau daca are vreo importanta in ce ordine adaugam ingredientele in storcator. Eu m-am gandit sa le pun functie de cat de moi sunt, incepand cu varza. Am obtinut din varza aproximativ 200 ml de suc. Au urmat merele din care am mai adunat aproximativ 350 ml de suc. Din morcovi si sfecla am mai scos inca 200 ml, asadar in total am avut 750 de ml de suc delicios impartit in trei pahare, dupa ce l-am amestecat mai intai. Sucul se obtine in aproximativ 3 minute.

Citeste recenzia le blogul IriA.

20 de bauturi de vara rapide si sanatoase
o carte de bucate oferita de
gustos.ro si PHILIPS

Suc de mere si morcovi

Ingrediente:
3 mere intregi
2 morcovi curatati de coaja
1/2 de lamaie fara coaja

Mod de preparare:
Se storc fructele aleatoriu cu storcatorul de fructe,apoi bucurati-va de un suc natural. :)

Am luat fructele stoarse la maxim si le-am pus pe un servetel. Spre surprinderea mea, fata de vechiul aparat folosit de mine, cu Robo- Philips nu a ramas pe servetel decat foarte putin suc din pulpa extrasa lasand pulpa mai seaca si mai putin lichida. Am pastrat extrasul si am facut mai tarziu din el un piure de fructe si legume.

Citeste recenzia pe blogul Arome in bucatarie.

20 de bauturi de vara rapide si sanatoase

o carte de bucate oferita de gustos.ro si PHILIPS

"Delicious Summer" Fresh Juice

Ingrediente:
3 mere
2 morcovi
3 portocale
2 sfecle mici
2-3 cm ghimbir

Mod de preparare:
Din cantitatile pe care vi le dau, a iesit peste un litru de suc.
Spalam foarte bine merele.
Morcovii, portocalele, sfecla si ghimbirul le spalam foarte bine si le curatam de coaja.
Introducem aleatoriu fructele si legumele in storcator.
Turnam sucul in pahar si servim.

Citeste recenzia pe blogul Delicii Vegetariene.

20 de bauturi de vara rapide si sanatoase
o carte de bucate oferita de gustos.ro si PHILIPS

Fresh de morcovi, portocale si mar

Ingrediente:
2 mere
2 morcovi
1 portocala

Mod de preparare:
Se curata portocala de coaja.
Se curata morcovii cu peeler-ul de coaja.
Se spala merele.
Se taie merele in doua si se scoate coceanul.
Se introduc toate fructele pe rand in storcator. Se colecteaza sucul si se serveste.

A iesit un fresh delicios, 2 pahare mari din doar 5 fructe. Si jumatatea mea (care nu este in general mare fan fresh-uri) a fost si el incantat de acest fresh, fara indulcitori adaugati, care are un gust spectaculos si este 100% natural.

Citeste recenzia pe blogul Bucataria Adrianei.

20 de bauturi de vara rapide si sanatoase
o carte de bucate oferita de gustos.ro si PHILIPS

Suc de ananas, rodie si catina

Ingrediente:
- 1 ananas
- 1 rodie
- 1 bucatica de ghimbir curatat (cca 2 cm)
- 50 gr. catina decongelata
- 1 mar

Mod de preparare:
Se spala marul, rodia si ananasul. Se taie ananasul rondele,iar rondelele pe sfert (am facut asta, deoarece ananasul meu era foarte mare in diametru) Se asaza fructele in tuul de alimentare al aparatului: catina, ghimbirul, rodia intreaga si marul intreg (uitasem sa va povestesc de tubul de alimentare XL al storcatorului, ceea ce permite fructelor si legumelor de marine medie sa fie introduse intregi), se porneste aparatul, set storc rapid-rapid fructele, iar apoi se stoarce ananasul). Sucul obtinut in canita gradata primita odata cu storcatorul m-a ajutat sa torn tot sucul direct in pahare, fara sa pierd niciun strop din bautura delicioasa.L-am baut intr-o clipita! daugati, care are un gust spectaculos si este 100% natural.

Citeste recenzia pe Adnia's Blog.

20 de bauturi de vara rapide si sanatoase
o carte de bucate oferita de gustos.ro si PHILIPS

Suc de smochine si legume

Ingrediente:
-5 smochine proaspete sau 10 smochine uscate si rehidratate
-un morcov mare
-o sfecla mica curatata de coaja
-un bat de telina (apio)
-un mar
-1/4 castravete de sera
-1/2 lamaie

Mod de preparare:
Smochinele,daca nu sunt proaspete ci uscate, se pun in apa fierbinte la rehidratat. Pastrati jumatate de pahar din apa in care au stat.
Se spala toate legumele si se curata de coaja doar sfecla si morcovul (daca are coaja mai groasa)
Se introduc pe rand in storcatorul de fructe smochinele, jumatatea de pahar de apa in care s-au rehidratat, morcovul, sfecla, marul, tulpina de telina, castravetele (necuratat de coaja, dar spalat) si la sfarsit jumatatea de lamaie(bine,bine spalata) cu coaja cu tot. Daca e prea cald, cateva cuburi de gheata nu-i strica .

Citeste recenzia pe blogul Panseluta Violet.

20 de bauturi de vara rapide si sanatoase

o carte de bucate oferita de
gustos.ro si PHILIPS

Suc natural de capsuni, mere si sfecla rosie

Ingrediente:
350 g capsuni din gradina mea (
3 mere
1 sfecla rosie

Mod de preparare:
Nici nu ma asteptam sa se umple cana gradata, de 750 ml, chiar peste. Cu alt storcator, nu obtineam nici macar jumatate. Merele le-am pus intregi, fara sa le mai curat si sa le tai bucati. Ai loc pe unde sa le introduci. Doar chestiile mai mari le tai. Bineinteles, doar sa n-o sa pui o varza intreaga, nu?

Am ramas mirata si placut surprinsa ca sucul isi vede de treaba lui si umple cana, iar pulpa uscata se strange in recipientul de dedesubt, nu stiu cum ajunge acolo, dar e bine. Se curata super usor, nu se aduna prin colturi, pe sub capace si site, ca la storcatoarele pe care le-am folosit pana acum. Nu le voi mai folosi nici sa ma-mpusti pe acelea.

Citeste recenzia pe blogul Arta culinara Doina.

20 de bauturi de vara rapide si sanatoase
o carte de bucate oferita de gustos.ro si PHILIPS

Granita de suc de capsuni si infuzie de verbina

Ingrediente pentru 1 persoana:
1 pahar de suc proaspat de capsuni
50 ml de infuzie de verbina indulcita cu 2 linguri cu varf de zahar

Mod de preparare:
Amestecati sucul de capsuni cu infuzia de verbina, puneti intr-un recipient acoperit si bagati la congelator. Amestecati
la fiecare 30 de minute, pana cand sunt fulgi de gheata in tot sucul (de vreo 3 ori) sau mai simplu, lasati la congelator
pentru cateva ore. Mixati la blender si puneti in pahare.

Citeste recenzia pe blogul Atelierul cu retete.

20 de bauturi de vara rapide si sanatoase
o carte de bucate oferita de
gustos.ro si PHILIPS

Toate sucurile au fost realizate cu ajutorul noului storcător Philips Viva Collection HR1855

Timpul tău este foarte preţios. La fel şi sănătatea ta şi a familiei tale. Şi pentru că ştim că îţi doreşti să le oferi în fiecare zi sucuri proaspete din fructe şi legume, îţi prezentăm noul storcător Philips Viva Collection HR1855, care nu numai că te va ajuta să prepari rapid sucurile, dar se curaţă într-un minut şi este accesibil ca preţ. Timp şi sănătate curată la pahar, de la Philips!

Câştigă timp: 2 l de suc dintr-o singură miscare şi curăţare într-un minut! Savurează în fiecare zi, împreună cu familia, plăcerea unui suc proaspăt şi sănătos, preparat acasă, cu eforturi minime.

Practic, cu noul storcător de la Philips **extragi 2 l de suc dintr-o mişcare fără a fi nevoie să goleşti recipientul pentru pulpă**. Toată pulpa este colectată într-un singur loc, în recipientul pentru pulpă. Şi datorită designului rotund şi a suprafeţelor netede, este simplu să o îndepărtezi, pentru că nu mai rămâne blocată în diverse colţuri ale recipientului sau pe capac. Mai mult, o mare parte a fibrelor din pulpă se blochează de obicei în sită, iar aceasta este dificil de curăţat. Noul storcător Philips are sita electropolisată, ceea ce înseamnă că toate suprafeţele sitei sunt netede, facilitând curăţarea fibrelor rămase în sită cu un burete standard de bucătarie. Aceasta este tehnologia QuickClean de la Philips, care te ajută să cureţi storcătorul într-un minut.

După ce termini de preparat sucul, poţi demonta cu uşurinţă componentele şi spăla toate piesele sub jet de apă sau în maşina de spălat vasele. De asemenea, asamblarea componentelor se face foarte uşor. Astfel, te poţi bucura de un suc proaspăt făcut în casă şi poţi menţine bucătăria curată, chiar şi dimineaţa când eşti pe fugă,

Cu **un motor puternic**, **de 700 W**, noul storcător Philips HR1855 stoarce până la ultima picătură din legumele şi fructele dorite, rapid şi fără a face mizerie. Graţie t**ubului de alimentare XL**, de 75 mm, poţi stoarce fructele şi legumele mai mari, precum merele, morcovii şi rădăcinile de sfeclă, fără a le tăia în prealabil.

Design deosebit!

Noul storcăor Philips Viva Collection HR 1855 este disponibil în două culori: alb cu negru (1855/30) şi alb cu roşu (HR1855/40). Dacă preferi eleganţa şi duritatea aluminiului, atunci poţi alege noul storcător Philips Viva Collection HR1864, cu carcasă din aluminium. Acest model dispune de o pâlnie pentru fructe de pădure. Acest accesoriu vă permite să stoarceţi simultan toate fructele de pădure.

Smoothie de banane, caise si coacaze rosii

Ingrediente pentru 2 pahare de 200 ml:
- o jumatate de banana coapta
- 2 caise congelate
- 1 lingura si jumatate coacaze rosii congelate (din gradina paritilor mei :))
- 250 ml apa rece
- optional puteti pune miere daca doriti o bautura mai dulce

Pentru ornat:
cateva boabe de coacaze rosii
2 frunze de menta

Mod de preparare:
Pregatim fructele intr-un bol. Bananele le taiem felii, caisele le taiem in doua (eu asa le-am avut puse la congelator). Atasam pasatorul de aparat. Punem toate fructele in vasul mixerului. Turnam cate putin din apa si cu aparatul pornit pe treapta 3 pasam fructele in 2 reprize de 20-30 secunde. Si gata, avem o bautura plina de vitamine. Turnam bautura in pahare, ornam cu frunze de menta si coacaze rosii si servim imediat. Consider bauturile acestea ideale pentru micul dejun alaturi de niste biscuiti cu cereale.

Citeste recenzia pe blogul Ce a mai gatit Timea.

20 de bauturi de vara rapide si sanatoase

o carte de bucate oferita de gustos.ro si PHILIPS

Smoothie de mango si mure

Ingrediente:
Pentru stratul cu mango:
1 mango taiat cubulete si congelat
1 lime
1 lingura miere
2 linguri lapte condensat neindulcit
Pentru stratul cu mure:
~100 g mure congelate
1 banana
2 linguri lapte condensat neindulcit
3 cuburi de gheata

Mod de preparare:
Mango se taie de-o parte si de alta a samburelui. Se cresteaza pulpa fructului pe orizontala si pe verticala, apoi se preseaza coaja ca si cum am vrea sa o intoarcem pe dos. Se desprind cuburile de mango de pe coaja si se pun la congelator pentru vreo ora. Punem mango congelat intr-un vas ingust si inalt impreuna cu zeama de lime si mierea. Se paseaza cu blenderul vertical pana obtinem un piure fin. Punem si laptele si omogenizam. Daca mai e necesar se mai poate adauga lapte, atat cat sa obtinem o compozitie care curge. Turnam in pahare. In tocator punem murele congelate si banana. Mixam pana fructele sunt bine zdrobite si avem un piure delicios, frumos colorat. Subtiem cu lapte si turnam usor in pahare, peste stratul de mango.

Citeste recenzia pe blogul Dulciuri fel de fel.

20 de bauturi de vara rapide si sanatoase
o carte de bucate oferita de gustos.ro si PHILIPS

Milkshake cu banane si capsune

Ingrediente:
100 ml lapte de cocos
1 banane mare coapta
150 gr iaurt gras
100 gr capsune
2 lingurite miere
100 ml smantana pentru frisca
1 lingurita zahar vanilat
1/2 lingurita cacao
capsune pentru decor

Mod de preparare:
Punem in cana gradata laptele de cocos, 100 gr iaurt, banana si o lingurita de miere.
Potrivim blenderul pe treapta a 3-a de viteza. Dupa cateva secunde vom obtine un shake fin si delicios. Punem shake-ul intr-un alt recipient pentru ca vom avea nevoie de cana inca o tura. Spalam cana si pregatim mixul de capsune de data aceasta. Punem 100 gr capsune, 50 gr iaurt si o lingurita de miere in cana apoi mixam din nou la viteza a treia pentru cateva secunde. Smantana pentru frisca, rece de la frigider, o punem intr-un bol cu peretii mai inalti. Montam telul ca accesoriu pentru mixer si pornim din nou pe viteza a 3-a. Dupa jumatate de minut adaugam zaharul si mixam in continuare. Frisca a fost gata foarte repede, mult mai repede decat la mixerul meu invechit. Impartim frisca in doua parti egale iar intr-una punem jumatate de lingurita de cacao si mai mixam cateva secunde pana la omogenizare.Cam asta a fost tot, mai rapid nu stiu daca se putea.

Citeste recenzia pe blogul Enjoy Dessert.

20 de bauturi de vara rapide si sanatoase
o carte de bucate oferita de
gustos.ro si PHILIPS

Smoothie de piersici, banane si spuma de afine

Ingrediente:
400 g pulpa piersici (scurse bine)
una sau doua banane
o lingurita de miere (optional)
100 ml lapte
cuburi gheata
menta
spuma de afine:
doua linguri pline cu afine
doua albusuri
o lingura zahar

Mod de preparare:
Smoothie: Am introdus in cana gradata pulpa de piersici, pulpa de banana taiata bucati si laptele. Capul mixerului l-am atasat cu un click blocului motor si in cca 60 de secunde,am mixat un smoothie delicios ,iar pentru ca-mi place dulce ,am indulcit cu o lingurita de miere.

Prima data am comutat viteza pe 3,dar merge super si cu prima viteza,data viitoare daca doresc smoothie instant, gadil butonul turbo!
Cuburile de gheata le-am zdrobit cu tocatorul vertical XXL atasandu-i cutitul zimtat ,nu-l prea credeam in stare de ceva pe "micut" ,dar minunea s-a produs si am zambit multumita , iute am adaugat cate o lingura de gheata in fiecare pahar ,iar deasupra ghetii am pus cate doua linguri de spuma de afine! Am decuplat mixerul vertical, am extras usor capul mixerului si l-am trecut printr-un jet de apa ,iar blocului motor i-am atasat telul introdus in mansonul negru...simplu, nu?
Spuma de afine: Afinele le-am pasat bine cu ajutorul mixerului vertical si le-am adaugat peste bezeaua tare, batuta cu ajutorul telului. Am decorat cu frunze de menta.

[Citeste recenzia pe blogul Savoarea Bucatelor.]

20 de bauturi de vara rapide si sanatoase
o carte de bucate oferita de gustos.ro si PHILIPS

Milkshake cu ananas, anason si sorbet de lamaie

Ingrediente:
Pentru milkshake:
150 gr ananas din compot(sau proaspat)
1 lingura miere
150-200 ml lapte
2 linguri inghetata de vanilie
1/ 2 lingurita anason
1 kiwi
Pentru sorbet:
200 ml apa plata
90 gr zahar
100 ml suc proaspat de lamaie

Mod de preparare:
Incepem cu sorbetul: Intr-un vas punem apa plata cu zaharul si le asezam pe flacara aragazului. Lasam pe foc pana zaharul se topeste, dar sa nu dea in clocot. Tragem siropul deoparte, adaugam sucul de lamaie si dam la congelator. Din 30 in 30 de minute, cu ajutorul telului de la mixerul vertical amestecam in el, cam de vreo 4-5 ori. Nu lasati sa treaca mai mult timp pentru ca se va congela prea tare si nu o sa mai reusiti sa mixati cu acel tel.
Milkshake-ul: In vasul gradat punem ananasul cu mierea iar cu mixerul vertical il transformam in piure. Punem laptele, inghetata si amestecam pana bautura devine spumoasa. Adaugam praful de anason si dam pe functia turbo cateva secunde. Curatam kiwi de coaja, il bagam in recipientul mic ce detine un cutit si ii dam drumul cateva secunde pana devine foarte fin. Intr-un pahar punem milkshak-ul de ananas, peste piure de kiwi dar usor sa nu se amestece cu bautura, iar deasupra sorbet de lamaie ce il va face racoros.

Citeste recenzia pe blogul Rocsy in bucatarie.

20 de bauturi de vara rapide si sanatoase
o carte de bucate oferita de gustos.ro si PHILIPS

Milkshake de ciocolata cu inghetata si capsuni

Ingrediente:
300 ml lapte
75 ml frisca lichida
1 lingura cacao
50 g ciocolata topita
2 linguri miere
4 cupe inghetata de vanilie/ capsuni
100g capsuni
frisca

Mod de preparare:
In cana blenderului se pun capsunile si 1 lingura de miere, se zdrobesc bine si se pun intr-un pahar.

Tot in cana blenderului se pune laptele, frisca lichida, mierea, cacaua si ciocolata topita. Amestecati bine cu blenderul pana se formeaza o spuma la suprafata.

Intr-un pahar se pune milkshake de ciocolata, sos de capsuni, inghetata de vanilie si frisca batuta. Rapid si delicios!

Citeste recenzia pe blogul Pasiune pentru bucatarie.

20 de bauturi de vara rapide si sanatoase
o carte de bucate oferita de gustos.ro si PHILIPS

Smoothie cu capsuni, inghetata de banane si spuma de lapte

Inghetata de banane
2 banane foarte coapte
250 g mascarpone
50 ml sampanie (sau coniac)
2 lingurite zeama de lamaie

Bananele se paseaza bine cu blenderul vertical. Se amesteca cu celelelate ingrediente si se mixeaza bine pana se omogenizeaza. Se pun in masina de inghetata, apoi in congelator.

Smoothie de capsuni
500 g capsuni spalate si curatate de codite
2 linguri miere de salcam

Capsunile si mierea se pun in cana de plastic si se paseaza bine cu blenderul vertical. Se toarna in pahare. Deasupra se pune inghetata de banane si se toarna spuma de lapte, apoi se presara cu cacao.

[Citeste recenzia pe blogul Cooking with my soul.]

20 de bauturi de vara rapide si sanatoase
o carte de bucate oferita de gustos.ro si PHILIPS

Milkshake cu banane, capsune si rubarba

Inghetata de banane
2 banane foarte coapte
250 g mascarpone
50 ml sampanie (sau coniac)
2 lingurite zeama de lamaie

Bananele se paseaza bine cu blenderul vertical. Se amesteca cu celelelate ingrediente si se mixeaza bine pana se omogenizeaza. Se pun in masina de inghetata, apoi in congelator.

Smoothie de capsuni
500 g capsuni spalate si curatate de codite
2 linguri miere de salcam

Capsunile si mierea se pun in cana de plastic si se paseaza bine cu blenderul vertical. Se toarna in pahare. Deasupra se pune inghetata de banane. Deasupra se toarna spuma de lapte si se presara cu cacao

Citeste recenzia pe blogul Diva in bucatarie.

20 de bauturi de vara rapide si sanatoase
o carte de bucate oferita de gustos.ro si PHILIPS

Smoothie cu 7 ingrediente

Ingrediente 2 portii:
1 cana baby spinach
2 banane
1 cana afine congelate
1 lingurita ghimbir proaspat ras
150 g iaurt 0% grasime
¼ cana ceai verde rece
½ cana suc de rodie proaspat stors (2 rodii)
fulgi de gheata

Modalitate de preparare:
Frunzulitele de spanac se mixeaza in vasul avand capacitatea de 1 l folosind cutitul pentru taiere. Se adauga bananele si se mixeaza din nou.
Se transfera intr-un castron inalt, se adauga pe rand iaurtul, sucul de rodie, afinele, ghimbirul iar cu ajutorul blenderului vertical din inox se mixeaza dupa adaugarea fiecarui ingredient. La final se adauga ceaiul verde iar amestecul se omogenizeaza. Se da la rece pentru 30 - 45 de minute.
Pentru fulgii de gheata se foloseste vasul de 1 l si cutitul cu lama zimtata din inox. Se pun cuburile de gheata in vas si se mixeaza pentru cca 10 secunde.
Se serveste cu fulgi de gheata (optional), ornat cu afine/ coacaze si frunzulite proaspete de menta.
Daca doriti ca smoothie-ul sa fie mai fluid, puteti adauga o cantitate mai mare de ceai verde.

Citeste recenzia pe blogul My Classic Cuisine.

20 de bauturi de vara rapide si sanatoase

o carte de bucate oferita de
gustos.ro si PHILIPS

Smoothie de capsuni si banane

Ingrediente:
2 Banane
300gr. capsuni
100 ml lapte sau mai putin depinde cat de subtire vreti sa fie
4linguri miere
menta (dupa gust)

Mod de preparare:
Am introdus in cana toate ingredientele si putin lapte Am amestecat 10-15 secunde.

Am turnat in pahare si am ornat dupa bunul plac.

Simplu , rapid dar foarte delicios si sanatos. Ma declar extrem de multumita de acest Blender vertical Philips HR1372.

Citeste recenzia pe Deyutza's Blog.

20 de bauturi de vara rapide si sanatoase

o carte de bucate oferita de gustos.ro si PHILIPS

Toate milkshakeurile si smoothieurile au fost realizate cu ajutorul mixerelor de mana Philips HR1655 si HR1372

Mese delicioase cu ajutorul mixerului de mână Philips HR1655

Tehnologia de ultima ora de la Philips te ajuta sa castigi mai mult timp liber alaturi de cei dragi. Acum poți să îți pregătești mese delicioase şi acasă, într-un mod rapid. Pentru a obține rezultate maxime cu efort minim, **mixerul de mână Philips HR1655** îți va fi un ajutor de nădejde în bucătărie, indiferent că vrei să prepari supe, piureuri, shake-uri sau alte tipuri de mâncăruri delicioase.

Amestecare mai consistentă şi mai rapidă cu tehnologia unică ProMix
Dezvoltată împreună cu prestigioasa universitate din Stuttgart, tehnologia de amestecare unică ProMix utilizează o formă triunghiulară pentru a crea un debit optim şi a oferi o performanță superioară în preparea unor supe şi piureuri dense.

Putere uşor de manevrat pentru rezultate ideale
Cu un motor de 750W şi 20 de setări de viteză, **HR1655 parte a Philips Daily Collection** vine cu un tocător XXL pentru tocarea în cantități mari, un accesoriu de zdrobit cartofi pentru cel mai fin piure şi un accesoriu tel pentru frişcă, maioneză şi altele. În plus, lama cu înveliş de titan au o apărătoare astfel încât să pasezi alimentele dorite fără stropire.

Philips HR1372, soluția pentru delicii culinare pregătite profesionist acasă

Gătitul sănătos nu a fost niciodată atât de uşor! Cu **mixerul de mână Philips HR1372**, poți prepara alimente proaspete de calitate, rapid şi într-un mod profesionist, în propria bucătărie.

Te bucuri de o multitudine de rețete
Philips HR1372 este prietenul tău în bucătărie indiferent de ce mâncăruri vrei să prepari. Vine cu un tocător XL pentru tăierea în cantități mari, care are şi lame zimțate pentru spargerea gheții. Accesoriul de tocare fină îți permite să toci chiar şi ceapa şi zarzaturile. Pentru prăjituri delicioase, poți folosi accesoriul tel care te ajută să baţi frişca, spuma, albuşurile sau să prepari maioneză.

Ajutor profesionist şi puternic în bucătărie
Mixerul de mână are un motor puternic de 700 W şi o lamă cu dublă acțiune care taie orizontal şi vertical. Astfel, poți să amesteci chiar şi cele mai dure alimente. În plus, **HR1372 din colecția Philips Pure Essentials** are mai multe viteze şi un buton turbo, pentru a obține cele mai bune rezultate la fiecare aplicație.